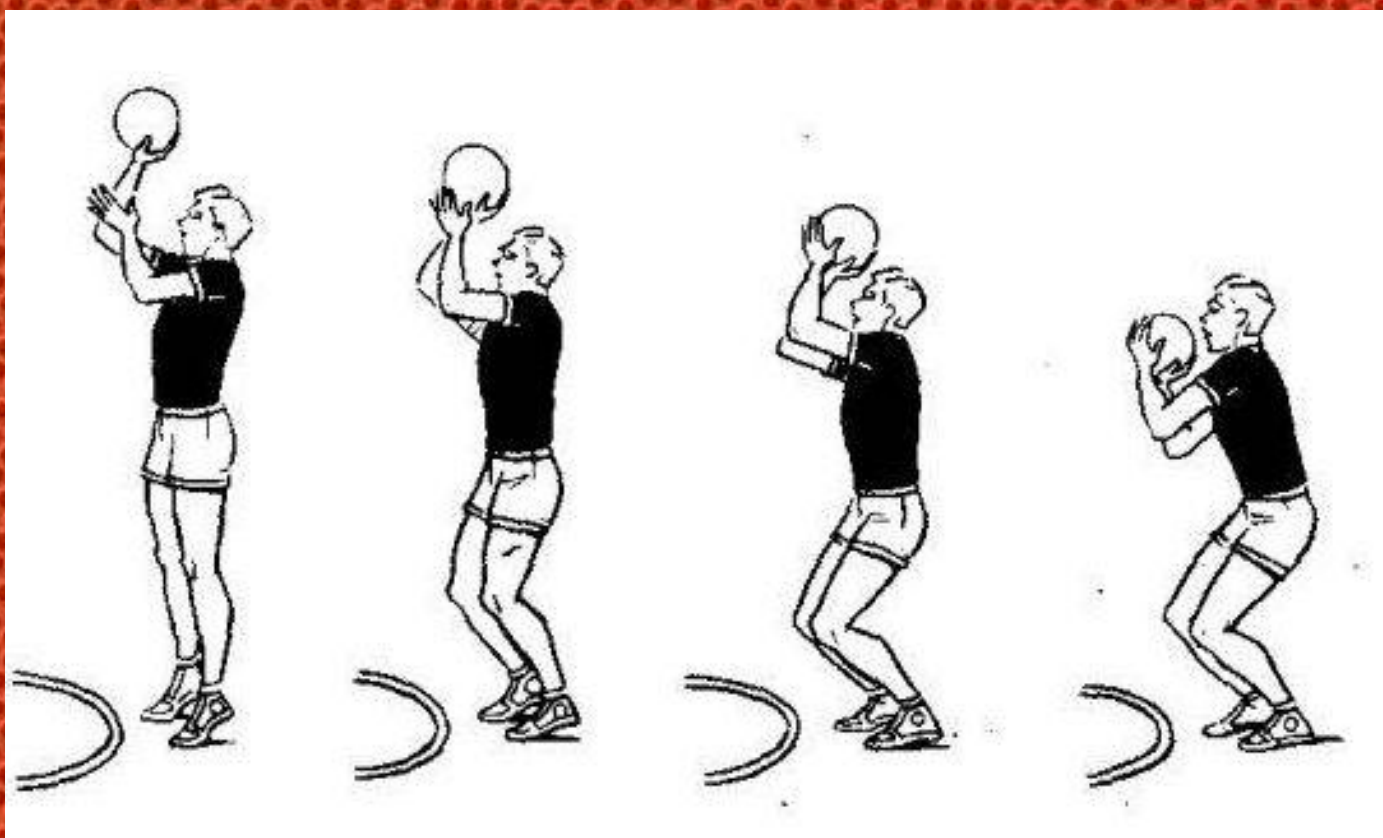


Баскетбол

Бросок мяча

Бросок мяча с места — основной способ атаки корзины со средних и дальних дистанций из статичного положения.

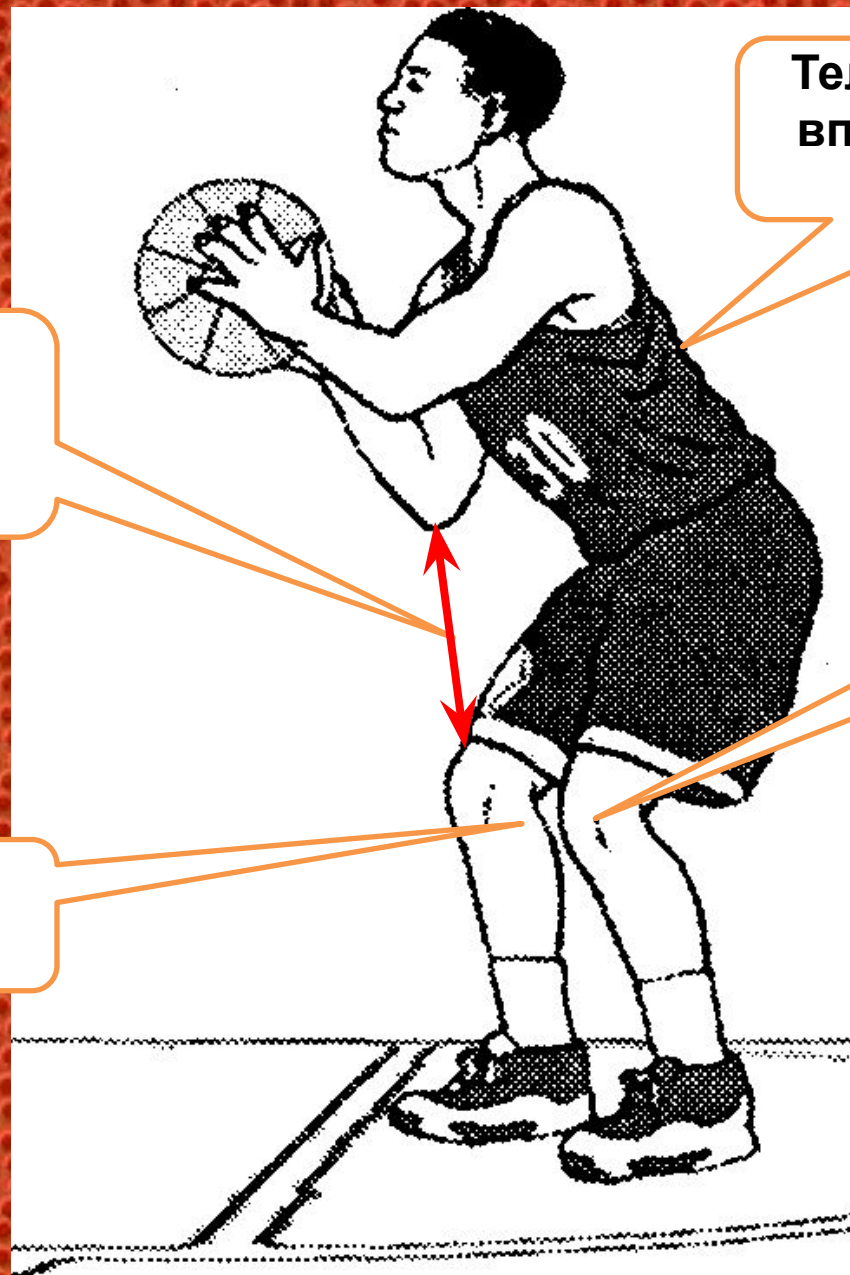


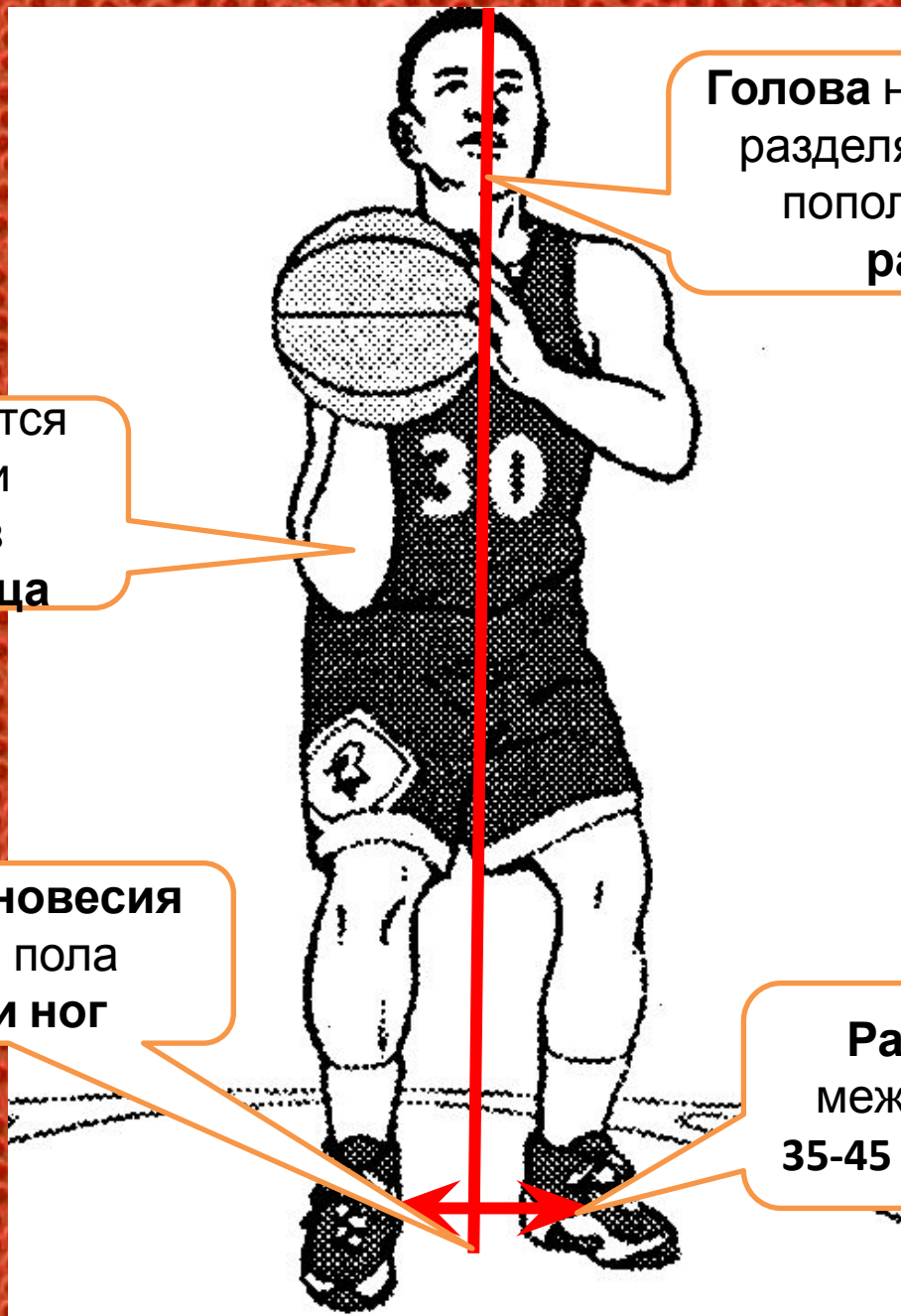
**Бросковая рука и
впереди стоящая
нога -
одноименные**

**Нога направлена
точно на кольцо**

**Тело слегка подано
вперед и согнуто в
пояснице**

**Ноги согнуты в
коленях, пятки
немного
оторваны от пола**



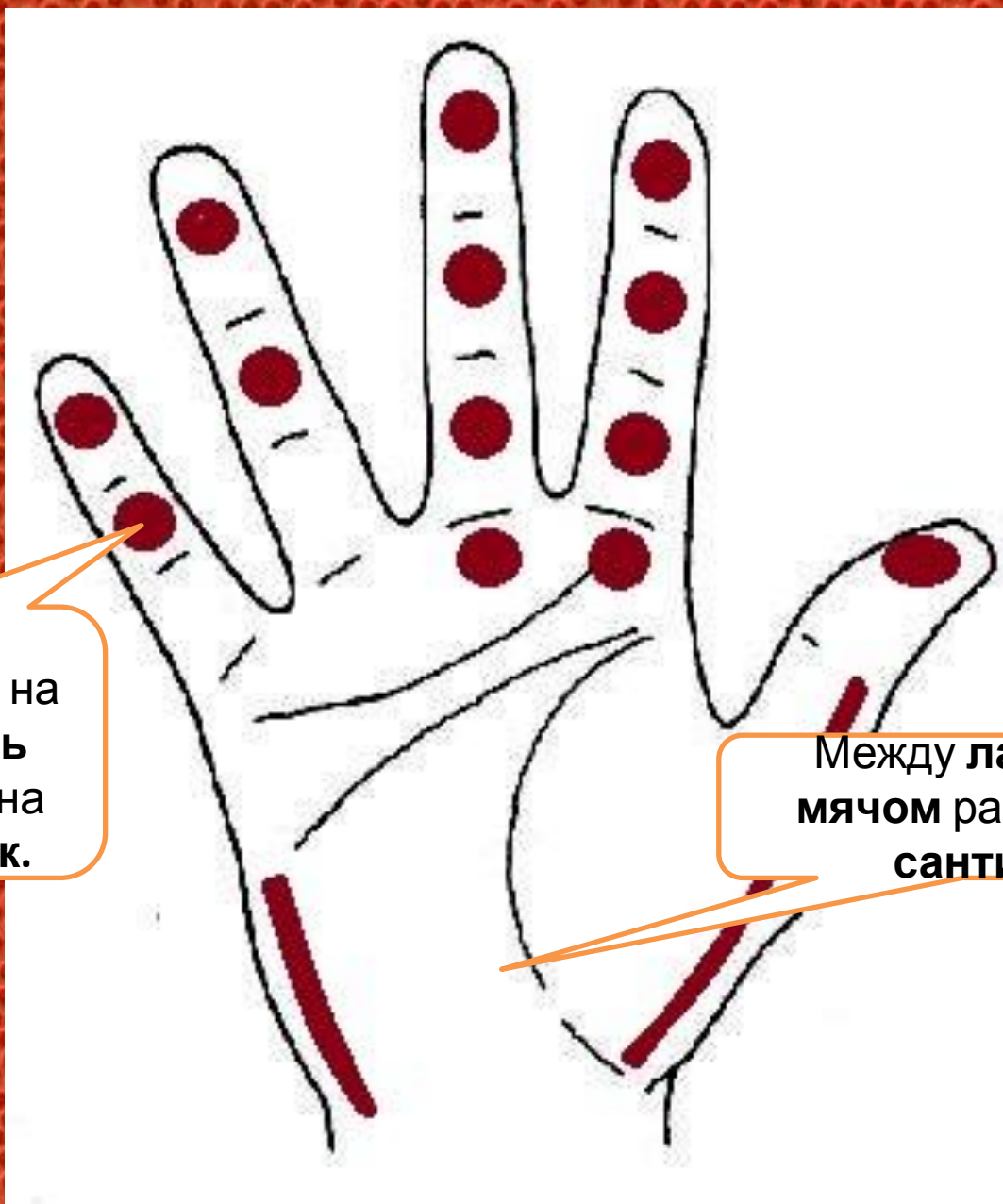


Голова находится на линии
разделяющей туловище
пополам – на линии
равновесия

Локоть находится
под мячом и
направлен в
сторону кольца

Линия равновесия
касается пола
посреди ног

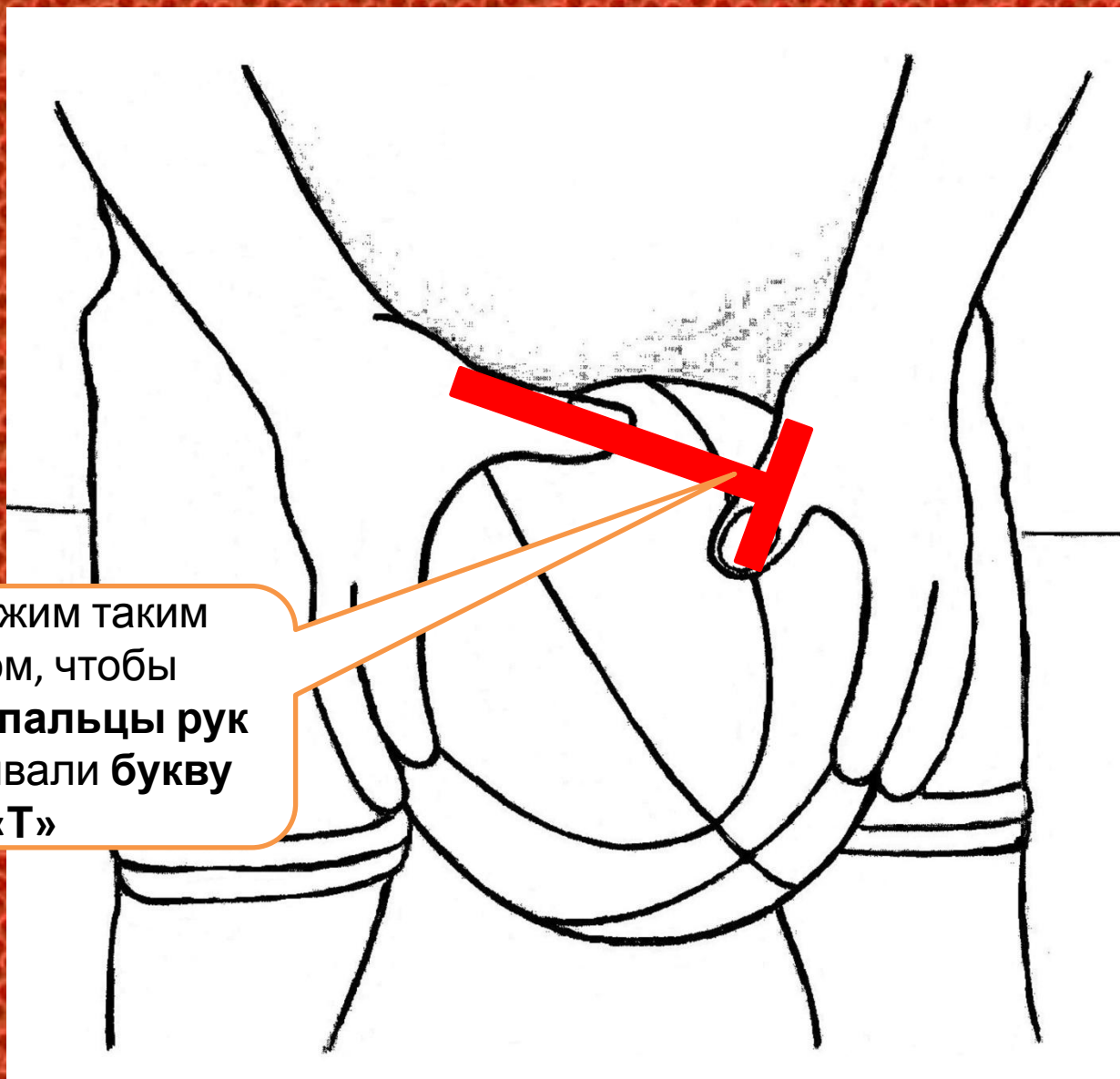
Расстояние
между стопами
35-45 сантиметров

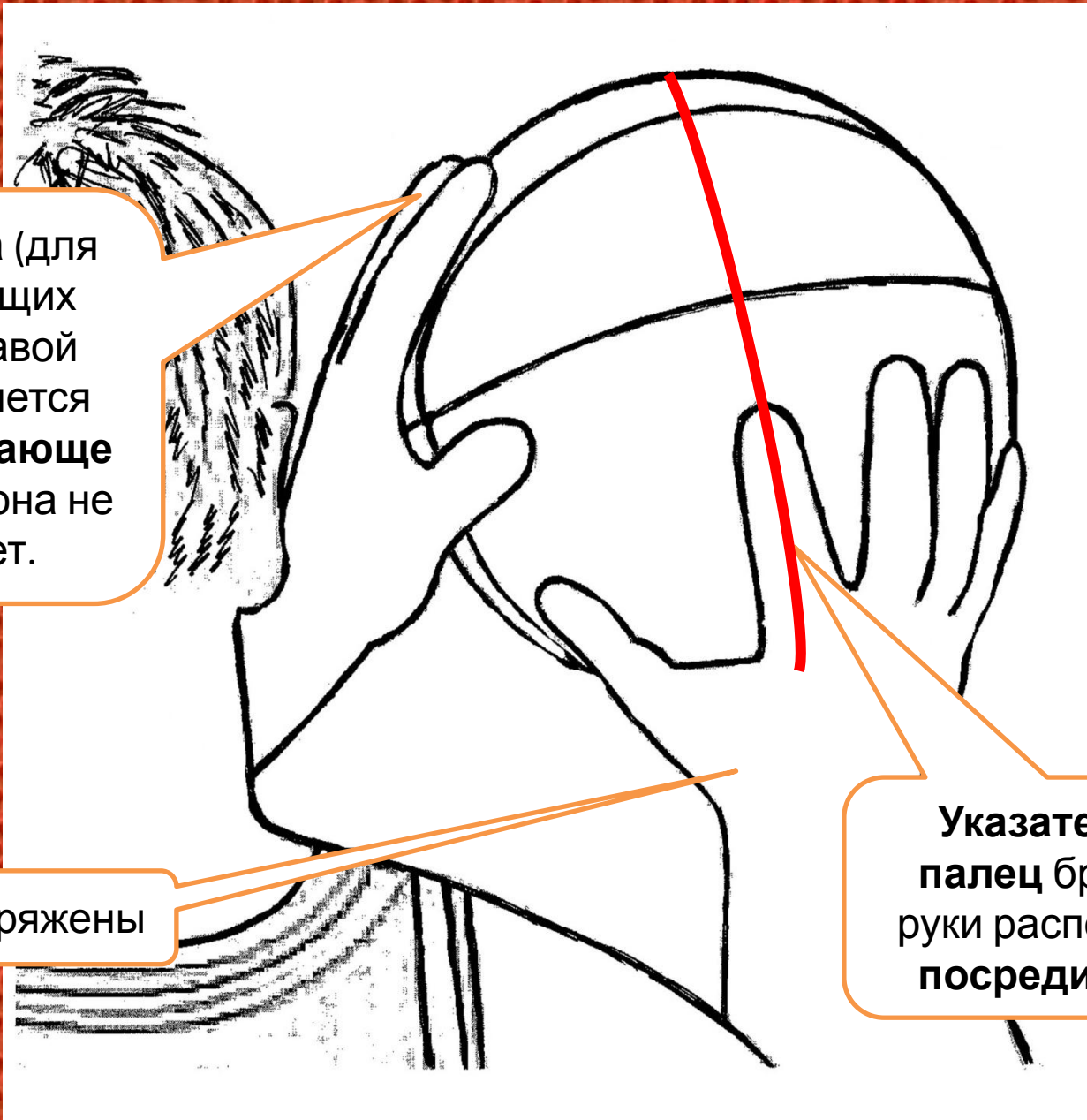


Мяч
располагается на
кисти **касаясь**
отмеченных на
рисунке **точек.**

Между **ладонью** и
мячом расстояние **1**
сантиметр

Мяч держим таким образом, чтобы **большие пальцы рук** образовывали букву «Т»

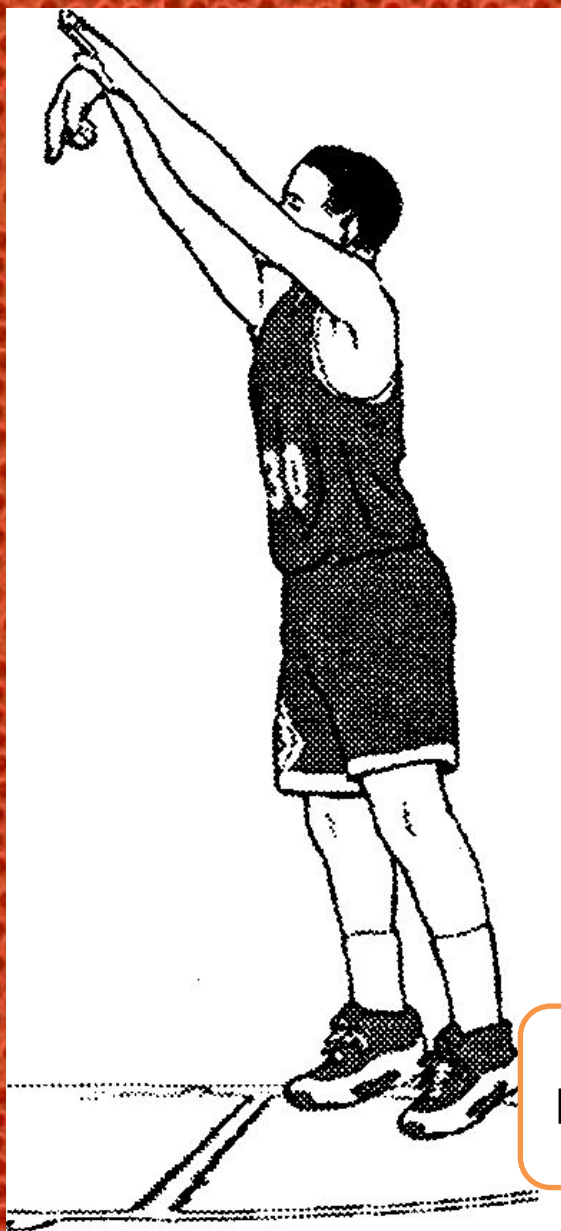




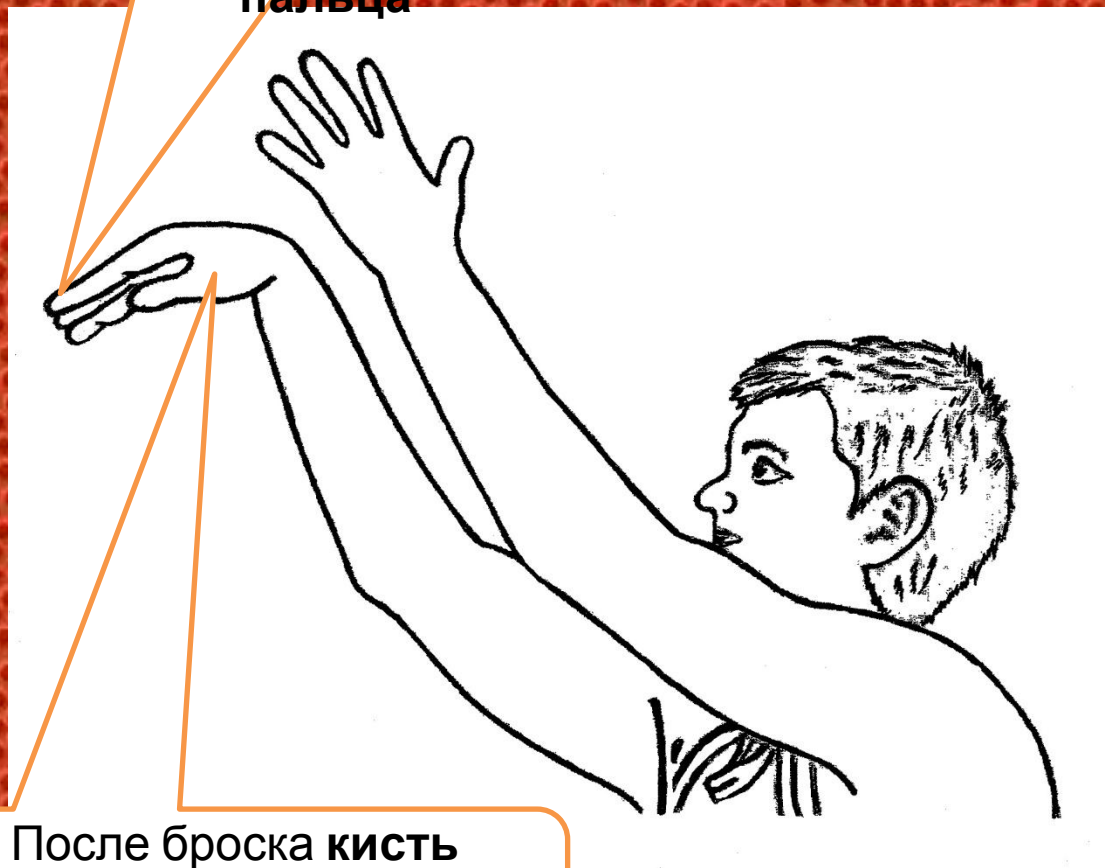
Левая рука (для выполняющих бросок правой рукой) является **поддерживающей**. В броске она не участвует.

Руки не напряжены

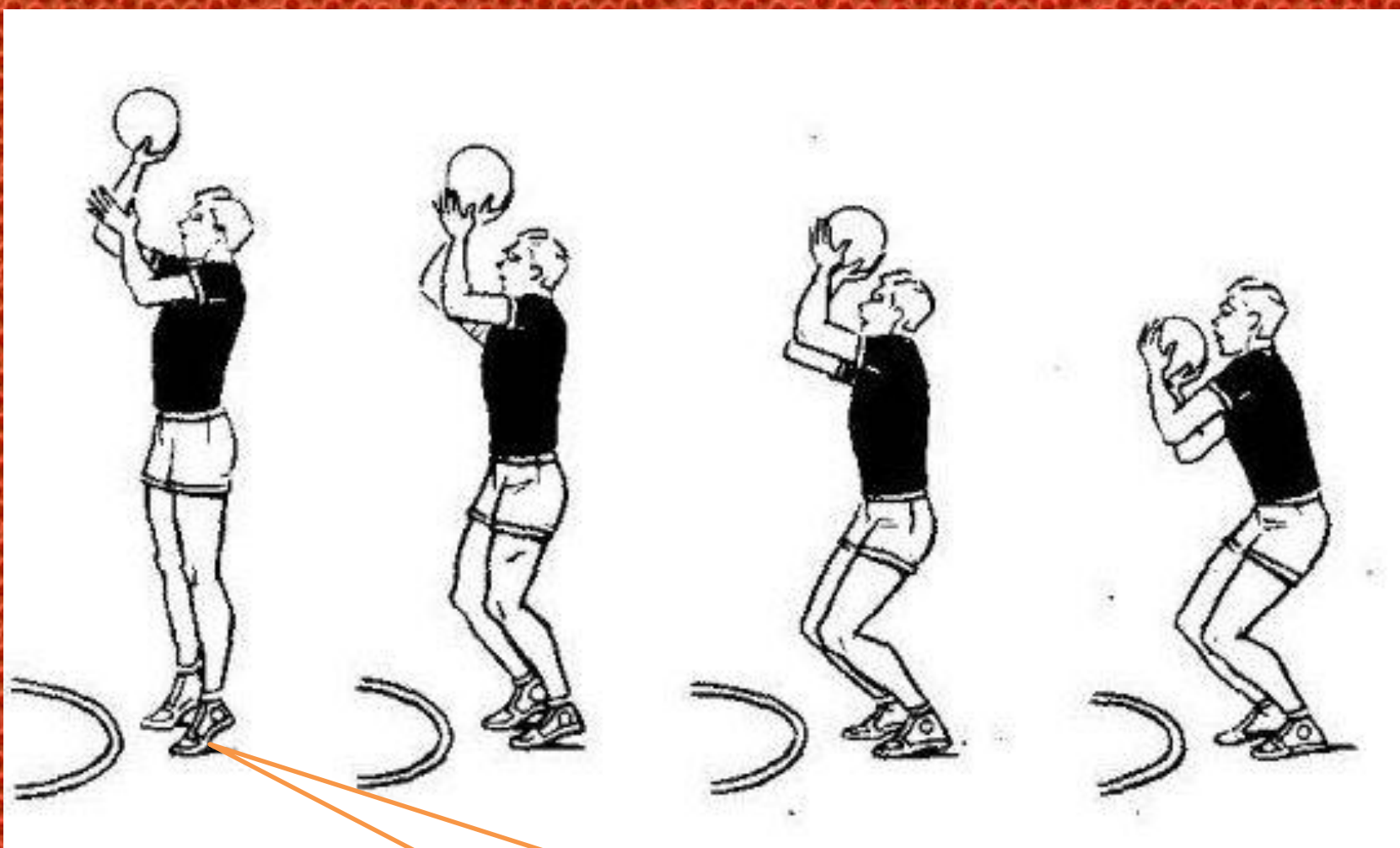
Указательный палец бросковой руки располагается **посередине мяча**



**Закончить бросок
нужно кончиками
среднего и
указательного
пальца**



**После броска кисть
расслаблена, направлена
в сторону кольца**



Плавно, одним движением
разгибаем все суставы, выполняем
бросок рукой мяча в кольцо

